

Macht Spaß und hilft: Mit (Plastik-)Gläsern reiten – im Sommer mit Wasser gefüllt! Hand- und Armhaltung können dadurch verändert werden.



DOMINO-EFFEKT

Rücken, Kopf, Ellbogen und Hände hängen in ihrer Haltung und Beweglichkeit mit dem Becken zusammen. Das ist gut und schlecht zugleich – warum, lesen Sie hier. Plus: Tipps, wie Sie Ihre Oberkörper-Haltung auf dem Pferd langfristig verändern können

Die Welt der Reiter ist reich an Beschreibungen, wie ein Reiter zu Pferde sitzen sollte: mit aufrechtem Oberkörper, mit geschlossenen Fäusten, deren kleine Finger sich näher sind als die Daumen, mit Ellbogen, die locker aus dem Oberarm heraus ein wenig vor dem Körper getragen werden ... Die Attribute und Forderungen,

mit denen der korrekte Sitz verknüpft ist, sind so mannigfaltig, sie haben schon hunderte Bücher gefüllt und etlichen Veranstaltern eine volle Reithalle beschert.

Der korrekte Sitz ist verknüpft mit etlichen formellen Forderungen wie Kopf hoch, Hacken tief, gerade sitzen – wer versucht, all dies gleichzeitig umzusetzen, muss scheitern. Viel wichtiger

ist es, zu verstehen, welcher Sinn hinter diesen Anforderungen an die äußere Form steckt, welche Funktion es hat, dass der Kopf hoch und der Absatz tief sein soll.

Der Oberkörper des Reiters spiegelt quasi wider, ob der Reiter tatsächlich locker im Becken ist oder nicht – man kann sich das vorstellen wie bei dem

typischen Domino-Effekt: Fällt der erste Stein, werden alle mit ihm zusammen stehenden Steine ebenfalls fallen ... Insofern sind die Tipps und Anregungen zur Kopf, Schulter- und Handhaltung, die Sie auf den folgenden Seiten finden, immer auch Tipps, die das Becken noch mehr lockern, noch beweglicher und flexibler machen. ▶

HAND-ARBEIT

Mit der Handhaltung haben fast alle Reiter Schwierigkeiten, die Palette der Probleme ist groß: Die einen können ihre Hände nicht ruhig halten, weil sie ihr Gleichgewicht auf dem Pferd noch nicht gefunden haben und sich quasi am Pferd „festhalten“ (Tipps dazu ab S. 82), die nächsten können ihre Fäuste nicht schließen mit der Folge, dass der Zügel immer wieder durch die Hände rutscht, anderen gelingt es nicht, ihre Fäuste aufrecht zu tragen – sie verdrehen die Hände auf eine Art, dass sich die Daumen näher sind als die kleinen Finger, dabei sollte es genau anders herum sein. Denn: Nur bei Fäusten, die quasi wie auf einem Tablett ruhend getragen werden, sind die Muskeln der Unter- und Oberarme dazu in der Lage, sich gezielt an- und abzuspannen – bei verdeckten Fäusten bleibt insbesondere der Unterarm ständig angespannt. Eine feine Zügelführung ist kaum noch möglich. Um Ihre Handhaltung langfristig zu verändern, sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt: Nehmen Sie im wahrsten Sinne des Wortes die Dinge in die Hand! Einen kleinen



Sorgt dauerhaft für eine weiche Zügelführung: Das Reiten mit Zügelbrücke.

Schwamm, falls Sie dazu tendieren, die Fäuste offen zu tragen, oder, wie die Reiterin links, zwei Plastikgläser (zunächst ohne Wasser, wenn Sie sich später trauen, mit etwas Wasser darin) und prüfen Sie auf diese Weise mit Humor, wie ruhig und aufrecht

Sie Ihre Hände wirklich halten können. Sehr wirksam, besonders während der Lösungsphase, ist auch das Reiten mit Zügelbrücke (siehe oben). Mit dem angenehmen Nebeneffekt, dass Sie kontrollieren können, ob Ihre rechte und linke Hand dasselbe tun!

Konzentration auf den Ball statt auf die Balance: So übt der Reiter unbewusst, sich vom Pferd bewegen zu lassen.



VORHER

Aus dem Stuhlsitz heraus ergeben sich im Oberkörper diverse weitere Sitzprobleme.



NACHHER

An der richtigen Stelle angesetzt, lassen sich die Sitzfehler im Oberkörper schneller verbessern.

WERFEN MACHT LOCKER!

ACHTUNG, geht nur mit braven Pferden! Wenn Sie die ersten Runden Schritt reiten: Ziehen Sie Ihre Reithandschuhe noch nicht an, sondern formen Sie sie zu einer Art Ball – oder nehmen Sie einen alten Tennis- oder Jonglierball mit aufs Pferd. Werfen Sie Handschuhe oder Ball von der rechten in die linke und von der linken in die rechte Hand, erst flach, und wenn dies gut gelingt, dann höher. Sie werden schnell spüren, wie sich das Pferd unter Ihnen im Schritt entspannt und wie Sie selbst ganz mühelos eine aufrechtere Sitzhaltung (geraderer Rücken, aufrechter im Becken) einnehmen. Sehr angenehmer Nebeneffekt für das Reiterbecken: Durch die Konzentration auf das Werfen und Fangen hört Ihr Körper quasi automatisch damit auf, das Pferd bewegen zu wollen – stattdessen wird Ihr Körper vom Pferd bewegt und folgt dem, was der Pferderücken vorgibt. So soll es sein!

Reiten ist auch Kopfsache

Durch den Stau in den Stall gehetzt, und dann, endlich, mit großen Erwartungen, soll die Entspannung eintreten – der Kopf aber ist noch gar nicht angekommen beim Pferd und auf dem Reitplatz. Wer den ganzen Tag auf einen kleinen Bürobildschirm geschaut hat, hat seinen Blickwinkel verengt und sollte ihn zu Beginn des Reitens wieder erweitern. Nutzen Sie die Lösungsphase, um sich in der Reitbahn umzuschauen, drehen Sie den Kopf nach innen und außen, in allen Gangarten. Eine gute Übung während des Schrittreitens: drehen Sie den Kopf nach links, schauen aber mit den Augen nach rechts. Dann Kopf nach rechts drehen, mit den Augen nach links schauen. Sie werden schnell merken, dass Sie danach leichter wahrnehmen, was um Sie herum passiert. Um mit dem Kopf nicht „im Pferd zu versinken“, sondern ihn aufrecht auf den Schultern zu tragen, hilft eine weitere Übung: Gewöhnen Sie sich an, durch die Ohren des Pferdes etwa drei bis fünf Meter vor das Pferd auf die Reitbahn zu schauen. Reiten Sie quasi „vorausschauend“, indem Sie mit Ihren Augen fokussieren, wohin die Reise gehen soll und „malen“ Sie vor sich die nächste Linie, die Sie dann reiten wollen. Besonders hilfreich ist diese Übung in allen Arten von Wendungen. Denn viele Reiter tendieren dazu, in Wendungen zu weit nach innen zu schauen, und damit verdrehen sie sich zu stark im Kopf und Oberkörper, schlimmste Folge: sie knicken auch noch in der Hüfte ein.



Vor dem inneren Auge Linien malen: Das hilft, den Kopf aufrecht auf den Schultern zu tragen.



Kopfarbeit in der Lösungsphase: Um nach der Arbeit auf dem Reitplatz innerlich anzukommen, schauen Sie sich viel nach rechts und links um.



Nach und nach können Sie Ihren Blick dann nach vorne richten. Die Konzentration darauf, durch die Pferdeohren zu schauen, hilft.



VORHER
Das Pferd driftet nach außen – weil die Reiterin ihre Schultern nicht „mitnimmt“.



NACHHER
Deutlich besser: Hier folgt die Reiterin der Bewegung des Pferdes. Die Volte gelingt.

EINE RUNDE SACHE

Wer nicht kilometerlange Feldwege einfach nur geradeaus reitet, sondern in einer Reitbahn oder Halle trainiert, kommt an Einem nicht vorbei: Das Wenden – jede Ecke, diverse Bahnfiguren wie Volten oder Schlangenlinien kommen ohne Wendungen nicht aus. Richtig zu wenden ist allerdings ziemlich trickreich und erfordert eine gewisse Geschicklichkeit vom Reiter. Viele Ausbilder lehren ihre Schüler: Die Reiterschulter folgt der Pferdeschulter, die Reiterhüfte folgt der Pferdehüfte – Sie haben das Prinzip der „Cross-Koordination“ ja bereits auf Seite 86 kennengelernt. Neben den cross-koordinativen Aufwärmübungen vor dem Reiten und dem einhändigen Reiten in der Lösungsphase (S. 85) können Sie aber

auch direkt in der als schwierig empfundenen Wendung etwas tun, damit Ihnen das korrekte Mitgehen mit Schulter und Hüfte leichter fällt: Nehmen Sie nach dem Einleiten der Wendung, also z.B. nach einem Viertel der Volte, beide Zügel kurzfristig in die äußere Hand und legen den inneren

Arm für drei bis vier Trabtritte angewinkelt auf den Rücken – Ihr Oberkörper dreht sich nun „automatisch“ in die richtige Richtung.

Zum Auflockern zwischendurch auch sehr gut geeignet, aber eher auf geraden Linien: Mit der inneren Hand das Pferd außen am Widerrist klopfen oder mit der äußeren Hand innen klopfen.



Richtig wenden
Häufig hilft es, den inneren Arm kurz auf den Rücken zu legen.

OHNE LONGE WENIG BESSERUNG

Auf einen Reiter warten immens viele unterschiedliche Anforderungen, wenn er sich in den Sattel setzt: Er muss sich selbst neu ausbalancieren, muss lernen, dass er einer Bewegung flexibel und geschmeidig folgt, muss später dazu kommen, dass er durch seinen korrekten Sitz so intensiv und doch fein auf das Pferd einwirkt, dass es sich unter ihm losgelassen und schwingungsvoll bewegt. Das größte Problem, das nicht nur bei Einsteigern, sondern auch bei weiter fortgeschrittenen Reitern immer wieder zutage

tritt: Wenn der Reiter ohne Longe versucht, an seinem Sitz zu arbeiten, wird er immer wieder davon abgelenkt, dass er ja auch das Pferd treiben und „lenken“

muss. Um aber Dinge an seiner Haltung (und langfristig an seiner Einwirkung) zu verändern, muss er sich auf sich selbst konzentrieren, statt zur Hälfte „beim Pferd“ zu sein. Darum plädiere ich für regelmäßige Sitzschulung an der Longe. Der

Reiter kann sich auf sich selbst konzentrieren und Sitzveränderungen lassen sich schneller etablieren.



Christina Barofke, Pferdewirtschaftsmeisterin und Ausbilderin „Reiten als Gesundheitssport“